



शिक्षार्थियों के शैक्षिक तनाव का उनके शैक्षिक उपलब्धि का अध्ययन

DEEPAK KUMAR JHA

RESEARCH SCHOLAR DEPARTMENT OF EDUCATION, SAI NATH UNIVERSITY
RANCHI, JHARKHAND

DR. B.K CHOARASIA

ASST.PROF. DEPARTMENT OF EDUCATION, SAI NATH UNIVERSITY RANCHI,
JHARKHAND

सारांश

शिक्षा के इन सभी स्तरों में उच्च माध्यमिक स्तर विद्यार्थियों के भविष्य के लिये महत्वपूर्ण माना गया है। यह स्तर विद्यार्थियों के भविष्य का निर्णायक है। शिक्षा का उच्च माध्यमिक स्तर विद्यार्थी के लिए नींव का काम करता है। इस पर उसका सम्पूर्ण शैक्षिक पारिवारिक, सामाजिक एवं व्यावसायिक जीवन स्थिर होता है। शिक्षा आयोग (1964–1966) ने उच्च माध्यमिक शिक्षा के उद्देश्य बताते हुए कहा है कि “उच्च माध्यमिक शिक्षा का उद्देश्य जहाँ एक ओर छात्रों को उच्च अध्ययन के लिए तैयार होना चाहिए वहीं दूसरी ओर छात्रों को जीविकोपार्जन के लिए तैयार करना होना चाहिए।” उच्च माध्यमिक स्तर पर शिक्षा प्राप्त करते हुए विद्यार्थी अपने भविष्य के प्रति अधिक सचेत हो जाते हैं। उनका मस्तिष्क बाल्यावस्था एवं किशोरावस्था की उलझनों से निष्प्रभाव होकर नवीनता की ओर संकेत करने लगता है। उस समय विषय वर्ग चयन, अभिभावकों की अपेक्षाएँ, विद्यार्थी की स्वयं की रुचि एवं अभिक्षमताएँ अच्छे संस्थान में प्रवेश, उच्च स्तर की प्रतिस्पर्धा आदि कारक है जो विद्यार्थियों के शैक्षिक तनाव व मानसिक स्वास्थ्य को प्रभावित करते हैं। शिक्षार्थियों में परीक्षा के प्रति तनाव, कक्षा में अरुची, विषय के अवबोध में समस्या विभिन्न शैक्षिक समस्या, अनुपयुक्त या अप्रभावी शिक्षण विधि भी शिक्षार्थी में शैक्षिक तनाव उत्पन्न करती है। शैक्षिक क्षेत्र में असफलता का भय शैक्षिक तनाव को जन्म देता है। इस प्रकार शैक्षिक तनाव एक दुश्चिन्ता या तनाव के रूप में है जो कि शिक्षार्थी का अपने शैक्षिक जीवन के दौरान विद्यालय में, घर में, साथी समूह में होता है। जब शिक्षार्थी, अपनी शैक्षिक घटनाओं में, कक्षा में, प्रयोगशाला में, विद्यालय की विभिन्न गतिविधियों में बेहतर प्रदर्शन हेतु तनाव महसूस को व अयेज्ञानुरूप



समय को प्रबन्धित ना कर सके तो परिणामस्वरूप वह तनाव महसूस करता है जो कि शैक्षिक तनाव के रूप में दिखायी देता है।

मुख्यशब्द— शैक्षिक तनाव, शैक्षिक उपलब्धि, विद्यार्थी, सामाजिक एवं व्यावसायिक जीवन

प्रस्तावना

बालक राष्ट्र के अमूल्य निधि होते हैं। अतः किसी भी राष्ट्र को उन्नति एवं समृद्धि की ओर अग्रसर करने में इनकी भूमिका महत्वपूर्ण होती है। परन्तु आज भौतिकवादी युग में मनुष्य के दृष्टिकोण में परिवर्तन लाने के लिए तथा सामाजिक एवं नैतिक विवादों को शान्त करने में वही व्यक्ति अपना योगदान दे सकता है जो मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति हो। मानसिक स्वास्थ्य के द्वारा ही विद्यार्थियों में विनम्रता, सत्यता, सहिष्णुता, ईमानदारी, सहानुभूति, प्रेम, त्याग, अहिंसा जैसे अनेक श्रेष्ठ मूल्यों का विकास किया जा सकता है। मानसिक स्वास्थ्य व्यक्ति के समग्र संतुलन का परिचायक है और इसे हम व्यक्ति की ऐसी क्षमता के रूप में देखते हैं जो उसके व्यक्तिगत, सामाजिक एवं सांस्कृतिक इच्छाओं एवं मानदण्डों में संतुलन स्थापित करती है। दूसरे शब्दों में यह व्यक्ति के पूर्व क्रियाकलापों तथा समायोजन को और उन्नत बनाने में सहायता प्रदान करने वाली क्षमता है। मानसिक स्वास्थ्य के लिए जीवन

के किसी एक क्षेत्र में सुसमायोजित होना पर्याप्त नहीं है। मानसिक स्वास्थ्य से सम्पन्न शिक्षा ही विद्यार्थियों में शैक्षिक विकास के साथ-साथ सांस्कृतिक, व्यावसायिक, सामाजिक तथा नैतिक विकास में गतिशील एवं जागरूक बनाकर उनमें जीवन के प्रति उदार दृष्टिकोण को विकसित करती है।

बालक के जन्म के बाद सम्पूर्ण जीवन में भारीरिक्त एवं मानसिक रूप से स्वस्थ होना अत्यन्त आवश्यक है। बालक भारीरिक्त एवं मानसिक रूप से स्वस्थ हुये बिना अपने जीवन के लक्ष्यों को प्राप्त नहीं कर सकता है। बालक के सर्वांगीण विकास के लिये मस्तिष्क का स्वस्थ होना अत्यन्त आवश्यक है। बालक के सर्वांगीण विकास में शिक्षा की महत्वपूर्ण भूमिका है। बालक के शिक्षा ग्रहण करने में मानसिक स्वास्थ्य की भूमिका महत्वपूर्ण रहती है। यदि कोई बालक मानसिक रूप से स्वस्थ है तो शिक्षा को अच्छे ढंग से ग्रहण कर सकेगा तथा किसी भी कार्य को करने में सक्षम होगा। लेकिन यदि कोई बालक मानसिक



रूप से स्वस्थ नहीं है तो वह शिक्षा को अच्छे ढंग से नहीं ग्रहण कर पायेगा साथ ही उसकी भौक्षिक प्रगति में विभिन्न प्रकार की बाधाएँ आयेंगी। मानसिक स्वास्थ्य का बालक की भौक्षिक आकांक्षा, अध्ययन आदत, लक्ष्यों आदि पर भी प्रभाव पड़ता है। बालक के समायोजन में मानसिक स्वास्थ्य की महत्वपूर्ण भूमिका रहती है। यदि बालक का व्यवहार सभी विशय परिस्थितियों में एक समान रहता है तो वह मानसिक रूप से स्वस्थ होगा लेकिन यदि बालक का व्यवहार विशय परिस्थितियों में समान नहीं रहता है तो वह मानसिक रूप से अस्वस्थ होगा। मानसिक स्वास्थ्य का परिवार व समाज पर भी प्रभाव पड़ता है, जैसे किसी का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा है तो वह व्यक्ति समाज व परिवार में प्रिय रहेगा। मानसिक स्वास्थ्य संवेगात्मक स्थिरता में महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। यदि किसी व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा है तो उस व्यक्ति में संवेगात्मक स्थिरता अधिक होगी जिससे कि व्यक्ति उचित-अनुचित का ज्ञान कर पाता है। कुछ विद्यार्थियों को कक्षा में सभी पसन्द करते हैं क्योंकि उसका मानसिक स्वास्थ्य अच्छा है, जिससे बालक में अध्ययन आदत, रुचियाँ, बुद्धि, आदि अच्छी होगी। विद्यार्थियों के मानसिक

स्वास्थ्य को जानना अत्यन्त आवश्यक है। मानसिक स्वास्थ्य को जानकर विद्यार्थियों में भौक्षिक सफलता का निरन्तर विकास किया जा सकता है। सभी विद्यार्थियों में व्यक्तिगत विभिन्नताएँ पायी जाती है तथा सभी का मानसिक स्वास्थ्य भी अलग-अलग होता है। शिक्षक के लिये मानसिक स्वास्थ्य को जानना नितान्त आवश्यक है जिससे शिक्षक विद्यार्थियों को इस प्रकार पठन-पाठन कराएँ जिससे कि विद्यार्थी अधिकतम भौक्षिक प्रगति कर सकें।

शैक्षणिक उपलब्धि

उपलब्धि आम तौर पर एक शैक्षणिक शब्द है जिसका उपयोग शिक्षार्थियों की उचित शिक्षा में उपलब्धि के साथ ही किया जाता है और इसे कई कारकों या परिवर्तनशील प्रभावों के साथ मूल्यांकन, रिपोर्ट, जांच और मूल्यांकन के माध्यम से माना जाता है। शैक्षणिक उपलब्धि शैक्षिक प्रगति की सबसे अनिवार्य वस्तुओं में से एक है। यह किसी के जीवन में एक महत्वपूर्ण तंत्र है जिसके माध्यम से व्यक्ति अपने गुणों, कौशल, क्षमताओं और दक्षताओं के बारे में सीखता है जो कैरियर की आकांक्षाओं को विकसित करने का एक महत्वपूर्ण हिस्सा हैं।



शैक्षणिक उपलब्धि इस अत्यधिक उत्साही ग्रह में बच्चे की संभावना का एक संकेतक है। अकादमिक शब्द शक्यादमीश शब्द से लिया गया है जो एक ऐसे स्कूल को दर्शाता है जहां विशेष प्रकार की स्कूली शिक्षा प्रदान की जाती है। काल्पनिक रूप से, उपलब्धि के दो पहलू हैं; निरपेक्ष और सापेक्ष. निरपेक्ष रूप से, छात्र द्वारा प्राप्त अंक या ग्रेड या शिक्षक द्वारा उसे पूर्ण उपलब्धि की लिखित या मौखिक प्रस्तुति के आधार पर आंशिक किया जाता है। उपलब्धि में विद्यार्थी की क्षमता— प्रस्तुति शामिल होती है; यह बहुआयामी है; यह मानव विकास और संज्ञानात्मक, अभिव्यंजक, सामाजिक और पर्याप्त प्रगति के बारे में जटिल रूप से बात करता है। शैक्षणिक उपलब्धि का तात्पर्य अभ्यास से बढ़े हुए तथ्यों और दक्षता और एक व्यापक क्षेत्र में विशेषज्ञता या प्रस्तुति के प्राप्त स्तर से है। शैक्षणिक उपलब्धि को किसी की संभावनाओं और दक्षताओं पर निर्णय लेने की कुंजी माना जाता है। शिक्षा में उपलब्धि का अर्थ है किसी विशेष शैक्षणिक विषय या विषयों के समूह में किसी की समझ, और कौशल।

शैक्षणिक उपलब्धि, शैक्षणिक प्रदर्शन,
शैक्षणिक योग्यता, शैक्षणिक क्षमता,

उपलब्धि क्षमता, शैक्षणिक स्थिति, शैक्षणिक उपलब्धि, शैक्षणिक कौशल, शैक्षणिक ज्ञान स्तर, ग्रेड बिंदु औसत और शैक्षिक उपलब्धि शब्द समान, समान और विनिमेय हैं। शब्द "शैक्षणिक उपलब्धि", "शैक्षणिक प्रदर्शन" और "शैक्षिक उपलब्धि" समान और समान हैं। प्रदर्शन किसी छात्र की शैक्षणिक स्थिति को व्यक्त करने के किसी न किसी तरीके से गुजरता है। यह एक पाठ्यक्रम के लिए एक ग्रेड, विषय क्षेत्र में पाठ्यक्रमों के समूह के लिए औसत या शून्य से सौ या अन्य मात्रात्मक पैमाने पर सभी पाठ्यक्रमों के औसत का प्रतिनिधित्व करता है। शैक्षिक उपलब्धि कारकों की एक समग्र श्रृंखला के परिणाम से मेल खाती है और केवल एक व्यक्तिगत विशेषता के अस्तित्व का पता नहीं लगाया जा सकता है।

अध्ययन कौशल

कौशल वह क्षमता है जो आदतन सीखी जाती है और प्रशिक्षण के दौरान उन कार्यों को निष्पादित करने के लिए प्राप्त की जाती है जिनसे पसंदीदा परिणाम प्राप्त होता है। किसी क्षेत्र में सफल प्रथाओं का मॉडलिंग करके सर्वाधिक वांछित परिणाम प्राप्त किया जाता है। अध्ययन कौशल एक सेट सीखने का कौशल है जो जीवन भर चलता है और



कई पुरस्कार लाता है। कोई भी दो लोग एक ही तरह से नहीं सीखते और प्रदर्शन करते हैं और अध्ययन कौशल जो एक व्यक्ति के लिए काम करता है वह दूसरे के लिए काम नहीं कर सकता है। हालाँकि, कुछ सामान्य तकनीकें हैं जो परिणाम देती प्रतीत होती हैं। छात्र की सफलता उसके सफलतापूर्वक और कुशलतापूर्वक अध्ययन करने के कौशल पर निर्भर करती है। खराब अध्ययन कौशल समय बर्बाद करते हैं, निराशा को बढ़ावा देते हैं, शैक्षणिक चिंता और तनाव के कारण कम ग्रेड प्राप्त होते हैं। शैक्षणिक विषयों का अभ्यास पूर्णता नहीं लाता; उत्तम अभ्यास पूर्णता बनाता है। इसलिए प्रभावी अध्ययन कौशल का हमेशा अभ्यास करने की आवश्यकता है, जिसमें लक्ष्य निर्धारित करना, समय निर्धारण, सुनना, पढ़ना, याद रखना और समस्या हल करना जैसे कौशल शामिल हैं।

मानसिक स्वास्थ्य

पिछले कुछ दशकों में, नीति निर्माताओं, मेडिको सामाजिक कार्यकर्ताओं, नैदानिक चिकित्सकों, नैदानिक मनोवैज्ञानिकों, स्वास्थ्य पेशेवरों के साथ-साथ शिक्षाविदों ने मानसिक स्वास्थ्य के अध्ययन पर अधिक और उचित एकाग्रता दिखाई है। मानसिक

स्वास्थ्य का तात्पर्य उन व्यवहारों, अवलोकन और संवेदना से है जो एक व्यक्ति के रूप में व्यक्तिगत दक्षता, उपलब्धि, खुशी और कामकाज की गुणवत्ता के समग्र स्तर को तय करते हैं। मानसिक स्वास्थ्य लक्ष्यों की प्रगति और संरक्षण पर निर्भर करता है यानी, एक योग्य और प्रभावी इंसान के रूप में स्वयं में विश्वास के व्यावहारिक सफल संरक्षण की अनुमति देने के लिए न तो बहुत अधिक और न ही बहुत कम। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति अपने इरादों में दृढ़ होता है और रोजमर्रा की जिंदगी के तनावों से कम से कम परेशान होता है। इसे व्यक्ति की व्यवहारिक श्रेष्ठता के रूप में भी समझा जा सकता है। मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति सुखदायक दृष्टिकोण, अच्छे और हार्दिक मूल्यों और धार्मिक आत्म-अवधारणा और समग्र रूप से मानव जाति की एक व्यवस्थित अंतर्दृष्टि का एक मानकीकृत संगठन दिखाता है। "अल्मा अता, यूएसएसआर, 1979 के प्राथमिक स्वास्थ्य देखभाल पर अंतर्राष्ट्रीय सम्मेलन की घोषणा, 'स्वास्थ्य' को पूर्ण शारीरिक, मानसिक और सामाजिक कल्याण की स्थिति के रूप में परिभाषित करती है, और 'मानसिक स्वास्थ्य' को किसी व्यक्ति की निर्माण क्षमता के रूप में



परिभाषित करती है। उसके सामाजिक और भौतिक वातावरण में सामंजस्यपूर्ण समायोजन"।

मानसिक स्वास्थ्य एक ऐसा शब्द है जिसका उपयोग संज्ञानात्मक या भावनात्मक कल्याण की स्थिति या मानसिक अव्यवस्था की कमी को समझाने के लिए भी किया जाता है। सकारात्मक मनोविज्ञान के अनुशासन में वर्णित मानसिक स्वास्थ्य में किसी व्यक्ति की जीवन का आनंद लेने और जीवन क्रियाओं के बीच संतुलन की भावना हासिल करने और मनोदैहिक लचीलेपन को पूरा करने के प्रयास की क्षमता शामिल हो सकती है। मानसिक स्वास्थ्य भावनात्मक परिपक्वता की स्थिति है, चरित्र का एक अपेक्षाकृत स्थिर और स्थायी कार्य है। यह अधिकतम दक्षता और आनंद के साथ व्यक्तिगत और सामाजिक निष्पादन की स्थिति है और इसमें व्यक्ति और दूसरों के प्रति सकारात्मक भावनाएं और दृष्टिकोण शामिल होता है।

मानसिक स्वास्थ्य बिल्कुल व्यक्तियों के बीच संबंधों की सामग्री नहीं है, बल्कि यह मनुष्य के उन लोगों के समूह के प्रति, जिनमें वह रहता है, उस समाज के प्रति, जिसका समुदाय एक हिस्सा है और सार्वजनिक

संस्थाओं के प्रति संबंध की सामग्री भी है। अधिकांश भाग उसके जीवन का मार्गदर्शन करते हैं, उसकी आजीविका, कामकाज, स्वतंत्रता, उसके पैसे कमाने और उपयोग करने के तरीके और आनंद, दृढ़ता और अभयारण्य को देखने के तरीके को निर्धारित करते हैं। यह न केवल व्यक्ति के जीवन में, बल्कि समाज के जीवन में भी अपनी जिम्मेदारी निभाता है। मानसिक स्वास्थ्य शब्द मनोवैज्ञानिक जीवन के किसी एक पहलू या मानवीय गुणों के किसी एक तत्व को संदर्भित नहीं करता है। इसमें व्यक्ति के स्वयं और दूसरों के साथ संशोधन के संपूर्ण चरण शामिल हैं। यदि यह संशोधन पौष्टिक, व्यक्तिगत, सामुदायिक, तार्किक, भावनात्मक या आदर्शवादी झुकावों से युक्त है, तो व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य अच्छा माना जाता है। शारीरिक स्वास्थ्य की तरह मानसिक स्वास्थ्य भी संपूर्ण व्यक्तित्व का एक पहलू है। यदि कोई व्यक्ति अच्छी तरह से समायोजित है, तो उसके पास सराहनीय शारीरिक स्वास्थ्य, सुखदायक सामाजिक और नैतिक स्वभाव और मधुर व्यक्तित्व है।

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति के लक्षण

मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति में तीन मुख्य विशेषताएं होती हैं:



1. वह अपने बारे में खुश महसूस करता है, यानी, वह काफी सुरक्षित और स्वस्थ महसूस करता है। वह अपनी क्षमता को न तो कम आंकता है और न ही अधिक। वह अपनी कमियों को स्वीकार करते हैं। उसका स्वाभिमान है।

2. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति दूसरों के प्रति सही महसूस करता है। इसका मतलब यह है कि वह दूसरों के बारे में चिंता करने और उनसे प्यार करने में सक्षम है। उसकी मित्रता संतुष्टिदायक और स्थायी है। वह दूसरों को पसंद करने और उन पर भरोसा करने में सक्षम है। वह अपने पड़ोसी और अपने साथी लोगों की जिम्मेदारी लेता है।

3. मानसिक रूप से स्वस्थ व्यक्ति जीवन की माँगों को पूरा करने में सक्षम होता है। वह समस्याएँ उत्पन्न होने पर उनके बारे में कुछ करता है। वह अपने बारे में सोचने और अपने फैसले खुद लेने में सक्षम है। वह अपने लिए एक उचित लक्ष्य निर्धारित करता है।

अच्छा मानसिक स्वास्थ्य केवल निदान योग्य मनोवैज्ञानिक कल्याण समस्याओं की कमी नहीं है, इसमें सीखने की क्षमता, आशावादी और उत्साही भावनाओं की एक श्रृंखला को महसूस करने, व्यक्त करने और

प्रबंधित करने की क्षमता और दूसरों के साथ अच्छे संबंध बनाने और जारी रखने की क्षमता शामिल है। मानसिक स्वास्थ्य की मुख्य भावना समायोजन है। समृद्ध समायोजन की मात्रा जितनी अधिक होगी, व्यक्ति का मानसिक स्वास्थ्य उतना ही अधिक होगा, कम मानसिक स्वास्थ्य के कारण थोड़ा समायोजन और अधिक संघर्ष होगा। स्वस्थ व्यक्ति किसी भी नई स्थिति की व्याख्या कर सकता है और उसे अपने अनुकूल बनाने का आदी हो सकता है, या यह महसूस कर सकता है कि वह उसके अनुकूल है। वह जीवन के प्रति स्वस्थ और उदार रवैया रखता है। वह जानता है कि जीवन में जटिलताएँ हर किसी के सामने आती हैं, इसलिए उनसे भागना कमजोरी है। सीधे साहस के साथ उन तक पहुंचने से ही उनका समाधान हो सकता है।

शोध के निष्कर्षों से पता चला है कि मानसिक स्वास्थ्य उम्र, लिंग, स्थान, उम्र, प्रबंधन के प्रकार, सांस्कृतिक प्रथाओं, शिक्षार्थी द्वारा अपनाई गई संज्ञानात्मक शैलियों, आकांक्षा के स्तर, शैक्षणिक चिंता, रचनात्मक सोच, शैक्षिक उपलब्धि, पालन-पोषण शैली, संख्या से प्रभावित होता है। भाई-बहन, स्कूल के प्रति छात्रों



का रवैया, शैक्षणिक दबाव, माता-पिता का समर्थन और आकांक्षाएं, माता-पिता की शिक्षा, परिवार का प्रकार, परिवार की सामाजिक आर्थिक स्थिति, नैतिक मूल्य आदि ने उनके मानसिक स्वास्थ्य पर काफी प्रभाव डाला है।

शैक्षणिक तनाव

तनाव की अवधारणा की शुरुआत जीवन विज्ञान में सेली (1936) द्वारा की गई थी। तनाव शब्द लैटिन शब्द "स्ट्रिंगर" से लिया गया है जिसका अर्थ है प्रकाश खींचना। तनाव तब होता है जब परिवेश और व्यक्ति की मांग और प्रतिक्रिया क्षमता के बीच पर्याप्त असमानता होती है। भौतिक विज्ञान में "तनाव" शब्द का अर्थ है, "किसी व्यक्ति पर लगाया गया बल/दबाव जो अपनी मूल स्थिति को बनाए रखने के प्रयास में बल/दबाव का विरोध करता है और इस प्रक्रिया में कुछ हद तक असुविधा से पीड़ित होता है"। 17वीं शताब्दी में तनाव का उपयोग आम तौर पर कठिनाई, तंत्रिका तनाव, कठिनाई या कठिनाई के लिए किया जाता था। इस शब्द का प्रयोग 18वीं और 19वीं शताब्दी में किसी वस्तु या व्यक्ति के संदर्भ में बल, चिंता और तनाव के मजबूत प्रयास को इंगित करने के लिए किया जाता

था। तनाव पूरे मानव जीवन को कवर करता है और पाया गया है कि यह जन्म से पहले ही शुरू हो जाता है। सेइल (1974) द्वारा तनाव को "विशिष्ट सिंड्रोम द्वारा प्रकट होने वाली स्थिति" के रूप में परिभाषित किया गया है, जिसमें जैविक प्रणाली के भीतर सभी गैर-विशिष्ट प्रेरित परिवर्तन शामिल हैं। तनाव एक अव्यवस्थित शारीरिक स्थिति है जिसमें न्यूरॉन्स के साथ सूचना का विद्युत प्रसार इस हद तक सूक्ष्मता से होता है कि तंत्रिका तंत्र विघटित हो सकता है या शारीरिक कार्य असफल रूप से पूरे हो सकते हैं। यह पारिस्थितिक मांगों और इन मांगों को एकत्र करने के लिए व्यक्तिगत पर्याप्तता के बीच असमानता का परिणाम है। कुछ व्यक्तियों के लिए 'तनाव' महज एक संकट या दुर्भाग्य बनकर रह जाता है, जबकि अन्य लोग रोजमर्रा की जिंदगी की समस्याओं और हल्की-फुल्की परेशानियों को शतनाव के रूप में पहचानते हैं। तनाव उत्पन्न करने वाली परिस्थितियाँ और तनाव का अनुभव स्वयं अत्यधिक व्यक्तिपरक होता है। तनाव अवसाद, चिंता, गुस्सा, नखरे, आत्महत्या के प्रयास, बाल शोषण, शारीरिक हमला, क्रोध की विनाशकारी अभिव्यक्ति, कड़वाहट और नाराजगी की भावना, चिड़चिड़ापन, अधीरता



और हकलाना सहित कई भावनात्मक और व्यावहारिक कठिनाइयों को पैदा करने में एक योगदान कारक है। शैक्षणिक तनाव एक मानसिक पीड़ा है, जो शैक्षणिक विफलता, ऐसी विफलता की बेचौनी या यहां तक कि ऐसी खराबी के विकल्प की सतर्कता से जुड़े कुछ विलंबित असंतोष के संबंध में है। यह शैक्षणिक संबंधी मांगों के मिश्रण का उत्पाद है जो किसी व्यक्ति के लिए उपलब्ध अनुकूली संसाधनों से परे है।

निष्कर्ष

विभिन्न स्तर के शैक्षिक तनाव वाले विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि पर शैक्षिक तनाव का कोई प्रभाव नहीं पड़ता है। निराशा, चिन्ता एवं तनाव शैक्षिक उपलब्धि प्रभावित होती है। विद्यार्थी विभिन्न स्तरों पर शैक्षिक तनाव का अनुभव करते हैं शैक्षिक तनाव का होने विद्यार्थियों में मानसिक स्वास्थ्य के निम्न होने को प्रदर्शित करता है। मानसिक तनाव को प्रभावी करने में विद्यार्थी के स्वयं के परिवार, आर्थिक, सामाजिक एवं सांस्कृतिक पृष्ठभूमि के साथ-साथ विद्यालय से सम्बन्धित अनेक कारक होते हैं, जो विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि एवं शैक्षिक तनाव को प्रभावित करने में सहायक होते हैं। भले ही वर्तमान

में पाठ्यक्रम निर्माण कार्य विद्यार्थियों की योग्यता एवं अभिक्षमता के आधार पर निर्धारित किया जाता है लेकिन वर्तमान में अस्वस्थ प्रतिस्पर्धा के कारण विद्यार्थियों की शैक्षिक उपलब्धि कहीं न कहीं प्रभावित होती है। इस प्रभाव को कम करने के लिए अधिगम पाठ्यक्रम के निर्धारणकर्ताओं, शिक्षकों, प्रशासकों एवं माता पिता का महत्वपूर्ण योगदान होता है।

संदर्भ ग्रंथ सूची

अबे, इयाबो इदोवु, इलोगु, चिबुजोह, जी. और मडुके, इफी लुइसा। (2023)। एनुगु नाइजीरिया में अंग्रेजी भाषा में छात्रों के शैक्षणिक प्रदर्शन पर लक्ष्य-निर्धारण कौशल का प्रभाव। शैक्षिक अनुसंधान में नए दृष्टिकोण, 3, 2, 93-99।

आबिद हुसैन शहजाद, कलीम उर रहमान और मुहम्मद साकिबक, (2018)। क्या तनाव स्कूली छात्रों के सीखने के प्रदर्शन को प्रभावित करता है? उन्नत अनुसंधान पर छठे एशिया प्रशांत सम्मेलन की कार्यवाही (एपीसीएआर, 2018), 38-44।

आबिद हुसैन शहजाद, कलीम उर रहमान और मुहम्मद साकिबक, (2018)। क्या तनाव स्कूली छात्रों के सीखने के प्रदर्शन को



प्रभावित करता है? उन्नत अनुसंधान पर छठे एशिया प्रशांत सम्मेलन की कार्यवाही (एपीसीएआर, 2018), 38–44।

आबिद हुसैन शहजाद, कलीम रहमान, यू. और मुहम्मद साकिब। (2018)। क्या तनाव स्कूली छात्रों के सीखने के प्रदर्शन को प्रभावित करता है? उन्नत अनुसंधान पर छठे एशिया प्रशांत सम्मेलन की कार्यवाही (एपीसीएआर, 2018), 38–44।

अबौसेरी, आर. (2022)। विश्वविद्यालय के छात्रों में नियंत्रण और आत्मसम्मान के स्थान के संबंध में तनाव के स्रोत और स्तर। शैक्षिक मनोविज्ञान, 14(3), 323–330।

अफ़ा दुल मुजीबा, (2017)। पुंछ जिले के माध्यमिक विद्यालयों में पहाड़ी छात्रों के बीच मानसिक स्वास्थ्य के संबंध में शैक्षणिक उपलब्धि का एक अध्ययन। आईआरए-इंटरनेशनल जर्नल ऑफ एजुकेशन एंड मल्टीडिसिप्लिनरी स्टडीज, 08, 01, 75–79।

अफ़म-ओसेई इमैनुएल।, असांटे एरिक एडोम। और फोरकुओह क्वार्टेग सोलोमन। (2022)। पश्चिमी क्षेत्र, घाना में वरिष्ठ हाई स्कूल के छात्रों का कथित तनाव और शैक्षणिक प्रदर्शन। यूरोपियन जर्नल ऑफ बिजनेस एंड सोशल साइंसेज, 2, 11, 88–101।

अफ़सानेह हसनबेगी ए., अस्करी जे., नखजवानी एम., शिमा शिरखोदा एस., बरजेगर के., मोजेयान, एम. आर. और फ़लाहज़ादेह, एच. (2021)। विश्वविद्यालय के छात्रों के अध्ययन कौशल और शैक्षणिक प्रदर्शन के बीच संबंध। प्रोसीडिया – सामाजिक और व्यवहार विज्ञान, 30, 1416–1424।

अकीला, पी., और अशोक, एच.एस. (2018)। सरकारी और निजी उच्चतर माध्यमिक छात्रों के बीच शैक्षणिक तनाव पर एक तुलनात्मक अध्ययन। जर्नल ऑफ एडवांसेज एंड स्कॉलरली रिसर्च इन अलाइड एजुकेशन, 14(2), 53–56।